

# Voedingsbeleid

## brede zorgschool de Cambier



**2016**

## 1. Inleiding/aanleiding

Op brede zorgschool de Cambier vinden we het belangrijk dat onze leerlingen en personeel een gezonde leefstijl hebben. Een onderdeel hiervan is gezond eten. Door gezond te eten geven we ons lichaam alle voedingsstoffen die nodig zijn, zoals koolhydraten, eiwitten, vetten, mineralen, vitamines en vocht. Er bestaat niet één product dat al die voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Daarom is het belangrijk om gevarieerd te eten. Hierdoor krijg je alle voedingsstoffen binnen die dagelijks nodig zijn. Wat je elke dag zou moeten eten en in welke verhouding, is opgenomen in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. De Schijf van Vijf heeft de volgende richtlijnen:

- eet gevarieerd
- eet niet te veel en beweeg
- eet minder verzadigd vet
- eet veel groente, fruit en brood
- ga veilig met voedsel om

Het is van belang dat er 's ochtends, 's middags en 's avonds een volwaardige maaltijd (een maaltijd waar alle voedingsstoffen inzitten) wordt genuttigd. In het kader van de mondgezondheid is het van belang dat er naast drie hoofdmaaltijden niet meer dan vier keer iets tussendoor gegeten of gedronken wordt. Let hierbij op het volgende:

- Deze moment zijn uitermate geschikt om fruit te eten.
- Ook drankjes en sapjes worden gerekend tot tussendoortjes.

Op Raakpunt zullen gezonde voeding, schoolfruit en traktaties regelmatig aan de orde gesteld worden. Bij traktaties of lunches die niet voldoen aan dit beleid, gaan we hier over met u in gesprek.

Bij vragen kunt u bij de groepsleiding van uw kind terecht.

We hopen op uw medewerking!

## 2. Afspraken rondom dagelijkse tussendoortjes

Sommige leerlingen hebben speciale diëten, allergieën of eetproblemen voorkomend uit een stoornis. Uitzonderingen op de afspraken rondom de lunch, tussendoortjes en traktaties kunnen altijd besproken worden met de groepsleiding van uw kind.

Leerlingen hebben elke dag anderhalve liter vocht nodig. Het kan dus zijn dat ze vaak dorst hebben. Wanneer ze elke keer frisdranken, vruchtensappen, yoghurt dranken of chocomel drinken, wordt daardoor een goede eetlust geremd. De maag zit dan al vol van het drinken. Water is de beste en de gezondste dorstlesser.

Ook teveel tussendoortjes bederven een gezonde eetlust. Door drie gevarieerde hoofdmaaltijden en niet meer dan vier keer iets tussendoor te geven, krijgt een leerling de goede voeding op het juiste tijdstip. Door het aanhouden van deze eet- en drinkmomenten wordt ook structuur gegeven aan de dag en weten leerlingen wanneer ze wel iets krijgen en wanneer niet. Water kan natuurlijk altijd tussendoor gedronken worden.

In het SO wordt dagelijks fruit of groente als tussendoortje genuttigd. In het VSO zijn gezonde tussendoortjes anders dan fruit ook toegestaan. Een aantal weken in het jaar doet school mee aan Schoolfruit. In die weken krijgen alle leerlingen voor 4 dagen per week fruit als tussendoortje. U wordt op de hoogte gesteld wanneer dit start.

Een enkele keer wordt er uit didactisch oogpunt een kookactiviteit gedaan in de klas. De groepsleiding geeft dit door aan ouders. Wanneer een leerling in het VSO zit en koken als praktijkvak volgt, kan met de leerkracht worden afgestemd dat er op een dag dat er gekookt wordt een boterham minder wordt meegegeven, zodat de leerling het gekookte ook kan nuttigen.

- Leerlingen krijgen fruit of groente mee als tussendoortje
- Leerlingen drinken bij het tussendoortje water of thee zonder suiker
- Wanneer de leerling een kookactiviteit heeft, geeft de groepsleiding dit door aan ouders. Er wordt dan minder eten van thuis genuttigd.

### 3. Afspraken rondom lunch

Het is belangrijk dat uw kind een gezonde lunch eet. Tips voor een gezonde broodtrommel zijn te vinden op de website van het voedingscentrum. Koek of snoep zijn niet toegestaan bij de lunch.

Geef uitsluitend bruin brood mee. Gezond beleg is onder andere kipfilet, rookvlees, 30+ kaas, appelstroop. Ook jam en vruchtenhagel zijn niet vet, maar bevatten wel veel suiker. Maak een boterham of broodtrommel bijzonder met een plakje komkommer, tomaatjes, worteltjes of een gekookt eitje.

Let op bij het meegeven van een tosti. Wanneer deze dubbel belegd wordt, dus met ham én kaas, is dit niet geschikt als dagelijkse boterham. Een boterham met kaas opwarmen in het tosti-ijzer is geen probleem

Cup a soup mag tijdens de lunch genuttigd worden, maar wel ter vervanging van een boterham. Houd er rekening mee dat soep erg zout is!

Per dag mag er 1 pakje of beker melk of sap meegegeven worden. Water mag onbeperkt gedronken worden tijdens pauzemomenten. (Fruit)thee zonder suiker is een gezond alternatief wanneer uw kind graag iets met een smaakje drinkt. Wanneer er te veel pakjes worden meegegeven, worden deze met uw kind mee terug gegeven naar huis.

- Geef één pakje of beker drinken mee voor tijdens de lunch. Verder drinken de leerlingen water of thee.
- Tosti en soep mogen in het SO 1 dag per week worden genuttigd. De groepsleiding geeft aan op welke dag dit is.
- Tosti en soep mogen in het VSO alle dagen worden genuttigd.
- Een tosti enkel beleggen
- Soep compenseert 1 boterham
- Kies voor gezond beleg.

### Chique eten

In diverse klassen wordt er eens per week chique eten aangeboden. Afhankelijk van het doel van de activiteit wordt aan ouders gevraagd brood en beleg mee te nemen, of wordt door de klas zelf boodschappen gedaan.

- Houd bij het zelf meegeven van brood en beleg rekening met bovenstaande tips.
- De groepsleiding biedt uitsluitend bruin brood aan
- Tijdens het chique eten wordt melk, water of thee gedronken.
- Hartig beleg: rookvlees, kipfilet, (30+)kaas, 30+ smeerkaas, pindakaas
- Zoet beleg: appelstroop, jam (minder suiker), vruchtenhagel
- Kleed de lunch aan met komkommer, sla, tomaat, wortel, eitjes

#### 4. Trakteren

Er zijn verschillende momenten waarop getrakteerd wordt, bijvoorbeeld bij verjaardagen van leerlingen en personeel, bij geboortes of bij het jubileum van een personeelslid. Bij de verjaardag van een leerling is het met name belangrijk dat iemand de aandacht krijgt door bijvoorbeeld op een stoel te mogen staan midden in de kring, en dat er voor hem/haar wordt gezongen.

Trakteren is vervolgens nog een klein extraatje.

Traktaties mogen feestelijk en lekker zijn. Een verjaardag is tenslotte een feestje. Wanneer er rekening wordt gehouden met onderstaande adviezen, is de kans groter dat een traktatie verantwoord is.

- **Zorg dat de traktatie niet te groot of te veel is.** Grote hoeveelheden remmen de eetlust voor de lunch. Een traktatie is een extraatje en hoeft daarom niet te groot zijn. Als een traktatie te groot is, mag er een deel opgegeten worden. De rest wordt met de leerlingen meegegeven naar huis.

*De groepsleiding geeft aan de ouders van het trakterende kind door dat de traktatie te groot was en is meegegeven.*

- **Geef de traktatie tegelijk met, of als vervanging van het pauzehapje.**

Op deze manier is er maar één eet- en drinkmoment en wordt het niet teveel.

- **Kies bij voorkeur een gezonde traktatie.**

- Een gezonde traktatie is een traktatie waar niet teveel vet en suiker in zit. Trakteer op 'verstandig snoep', zoals popcorn, fruit, groente (worteltjes, reepjes paprika), pepsels, rijstwafels en soepstengels. Knutsel er iets moois van, dan ziet het er meteen feestelijk uit. Hartige traktaties bevatten vaak veel vet, wat ook niet goed is voor de gezondheid. Kijk voor suggesties in het traktatieboekje van de Cambier.

*Is de traktatie erg ongezond, dan wordt deze aan de leerlingen mee naar huis gegeven.*

*De groepsleiding geeft aan de ouders van het trakterende kind door dat de traktatie niet geschikt was voor consumptie op school en is meegegeven.*

- **Denk ook eens aan niet eetbare traktaties.** Een traktatie hoeft niet altijd iets eetbaars te zijn. Je kunt leerlingen ook blij maken met bijvoorbeeld een stuiterbal, stickers, kleurboekje, knikkers, potloden of een bellenblaas. Het gaat er vooral om dat de traktatie er leuk uit ziet.

- **Geef leerkrachten dezelfde traktatie als de leerlingen.**

Om de praktijk komt het nog wel eens voor dat leerlingen een prikker met fruit krijgen en de leerkrachten een gevulde koek. Maak geen uitzondering en geef de leerkrachten dezelfde traktatie als de leerlingen.

- **Geef als leerkracht bij een verjaardag het goede voorbeeld wat betreft trakteren in de groep**

- **Kijk voor ideeën in het traktatieboekje**

Als ouders vanwege andere eetgewoonten of geloofsovertuiging een traktatie willen maken die anders is dan wat hierboven beschreven staat, kan contact opgenomen worden met de groepsleiding.

Er is een traktatieboekje beschikbaar op school, waarin een aantal suggesties staat. Dit boekje is beschikbaar via Raakpunt.

In de onder- en middenbouwgroepen van het SO neemt de leerkracht van uw kind contact met u op om voor het traktatiemoment af te stemmen over de traktatie.

## **5. Wat krijgen leerlingen bij vieringen, sportdag, schoolreisje**

Op school vinden geregeld vieringen en activiteiten plaats, waarbij extraatjes worden aangeboden. Zo zijn er het schoolontbijt, kerstviering, carnaval, sportdag, schoolreisje enz. Voor aanvang hiervan, worden ouders in de maandbrief geïnformeerd over de extraatjes die die dag geserveerd zullen worden, zodat ze hier rekening mee kunnen houden bij het voeden van hun kind de rest van de dag.

## **6. Voedingseducatie**

In mei en juli van elk schooljaar wordt de methode smaaklessen gebruikt in alle klassen. Door te proeven, voelen, horen, ruiken en kijken, verkennen leerlingen hun eten. Tevens wordt er op meerdere momenten in het jaar gebruik gemaakt van leskisten van de GGD waarmee aandacht besteed wordt aan het maken van gezonde keuzes omtrent tussendoortjes en drankjes. Ook doet een aantal klassen mee aan het project 'Fruit een lekkere buit'.